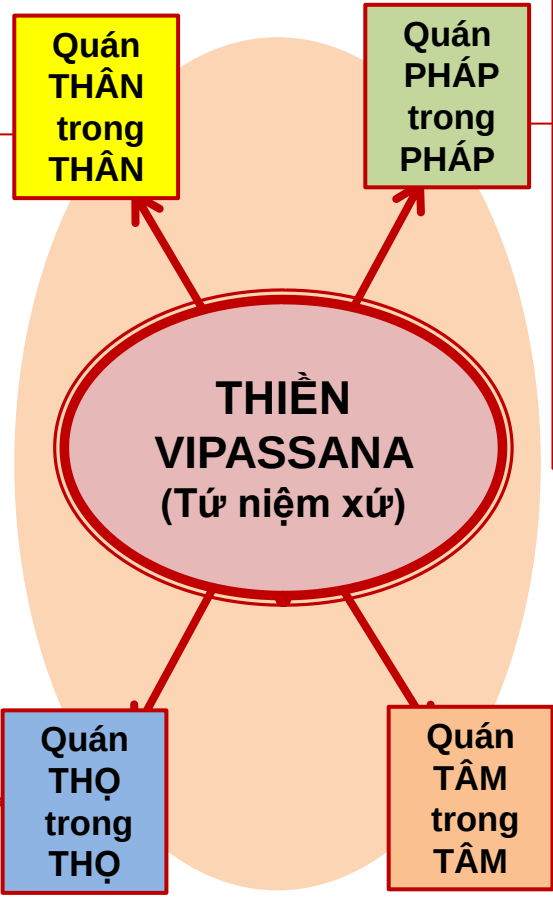
SƠ ĐỒ KHÁI QUÁT
Sách ĐẠI NIỆM XỨ

Thiền sư ***Thiền sư U Silananda***
Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch Việt

SƠ ĐỒ TÓM LƯỢC CÁC NỘI DUNG CƠ BẢN

THIỀN TỨ NIỆM XỨ
(thân, thọ, tâm, pháp)

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ
của Thiền sư U Silananda



Quán THÂN trong THÂN

- **Chuẩn bị (Thiền tọa)**
  - **Chỗ**: Rừng, cội cây, nơi thanh vắng
  - **Tư thế**: Ngồi; Chân (kiết già; bán già, tự do); lưng thẳng, chú tâm và thân, hiện tại và thư giãn
- **Chánh niệm hơi thở**
  - -Thở vào (ra) biết thở vào (ra)
  - -Thở vào (ra) dài - biết thở vào (ra) dài
  - -Thở vào (ra) ngắn - biết thở vào (ra) ngắn
  - -N hận thức toàn hơi thở vào (ra): khởi đầu -
  - - An tịnh thân tâm nhận thức hơi thở vào (ra)
  - -Quan sát thân trong nội thân; thân trong ngoại thân; thân trong nội và ngoại thân
  - -Quán sát sự sinh khởi (diệt tận và sinh - diệt) của toàn hơi thở
- **Các tư thế của Thân**
  - ĐI - ĐỨNG - NẰM - NGỒI và các cử động khác: co, duỗi, cầm, nắm , ăn, uống, tắm rửa …
- **Chánh niệm tỉnh giác**
  - Quán sát, ghi nhận đối tượng với sự chú tâm tinh tế, tỷ mỉ, chính xác, trọn vẹn và quân bình. Đảm bảo 4 yêu cầu: Lợi ích; Thích nghi; Giới vực; chánh kiến
- **Quán thân ô trược**
  - Quán sát từ gót chân lên đỉnh đầu và ngược lại với 32 bộ phận thân thể: tóc, lông, móng, răng, da … qua các hình thức: đọc, nghĩ thầm, màu sắc, phương hướng, vị trí, giới vực của chúng
- **Quán sát tứ đại**
  - Quán sát trong thân cấu tạo bởi 4 thành phần: ĐỊA (cứng mềm) THỦY(kết dính), HỎA (nóng lạnh), PHONG (dãn nở, nâng đỡ)
- **Quán sát tử thi**
  - Quán sát cơ thể mình như tử thi ở các trạng thái : trương phình - bị đục khoét- còn xươngvà gân ,tthịt; xương và gân ,máu – xương và gân – xương rời – xương bạc màu - đống xương cũ - xương vụn nát như bụi.

Quán PHÁP trong PHÁP

- **5 Chướng ngại**
  - - Tham ái:
  - - Sân hận
  - - Dã rượi, buồn ngủ
  - - Bất an, hối hận
  - - Hoài nghi
  - Phải ý thức, ghi nhận và niệm thầm: có tham ái; biết lý do khởi sinh, đoạn diệt và không sinh nữa
- **Ngũ uẩn THỦ**:
  - -Do Tham ái
  - -Do Tà kiến
  - - Sắc uẩn
  - -Thọ uẩn
  - -Tưởng uẩn
  - -Hành uẩn
  - -Thức uẩn
  - Phải ý thức và biết: đây là Sắc,Thọ, …. đây là sự sinh khởi hay nguyên nhân sinh, sự diệt tận hay nguyên nhân của diệt sắc, thọ, tưởng…
- **6 Căn và 6 trần**
  - - Nhãn & Sắc
  - -Nhĩ & Thanh
  - -Tỷ & Hương
  - -Thiệt & Vị
  - -THân & Xúc
  - - Ý & Pháp
  - Phải diệt trừ tham ái, sân hận (tạo thành 10 dây trói: Tham dục; Sân hận; Ngã mạn; Tà kiến; Hoài nghi; Giới cấm thủ; Hữu tham; Ganh tỵ; Bỏn xẻn; Vô minh
- **7 Yếu tố giác ngộ**
  - 1) Chánh Niệm; 2) Trạch pháp; 3) Tinh tấn; 4) Hỷ; 5) Khinh An; 6) Định; 7) Xả
- **Tứ Thánh đế**
  - Khổ đế → Biết như thật: "Đây là KHỔ
  - Tập đế → Biết như thật: "Đây là NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ
  - Diệt đế → Biết như thật: "Đây là SỰ CHẤM DỨT KHỔ
  - Đạo đế → Biết như thật: "Đây là CON ĐƯỜNG ĐẾN NƠI DỨT KHỔ

Quán THỌ trong THỌ

- **Lạc thọ**
- **Khổ thọ**
- **Vô ký thọ**
  - - Khi cảm thọ nổi lên phải chú tâm vào nơi có cảm thọ, ghi nhận bằng niệm thầm tên cảm giác đó (đau tê, mát, dễ chịu…)
  - - Dùng Tâm quan sát cảm giác đó 1 cách đơn thuần, không gắn với mình hoặc ai cảm giác
  - - Ghi nhận cảm giác đến rồi đi, không liên tục và biến đổi không ngừng … thấy được đặc tánh VÔ THƯỜNG của sự vật

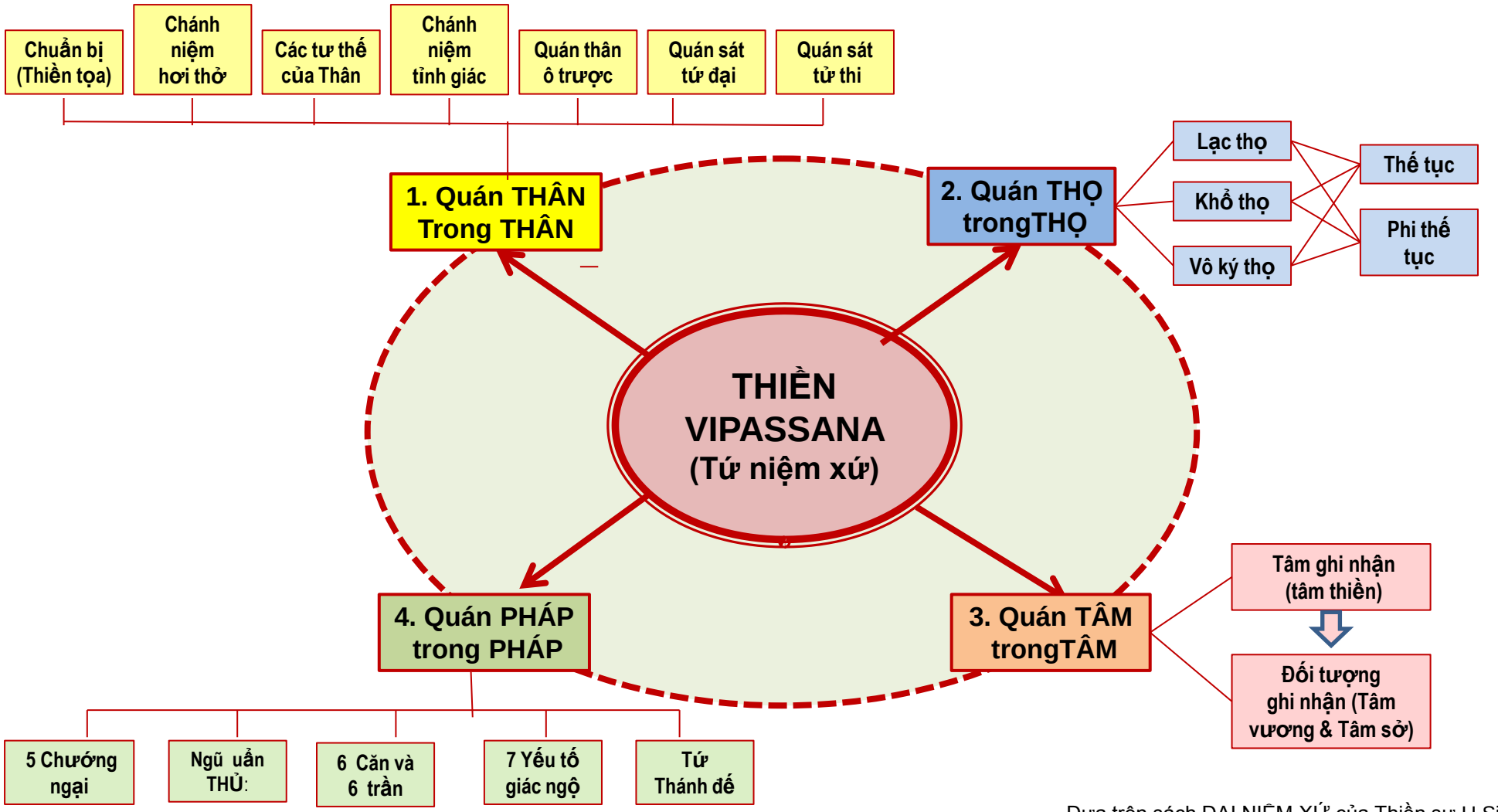
Quán TÂM trong TÂM

- **Tâm ghi nhận (tâm thiền)**
- **Tâm đối tượng ghi nhận (Tâm vương & Tâm sở)**
  - -Ghi nhận mỗi khi khởi sinh và niệm thầm tên
  - - Nhận thức các tâm sinh diệt từng sát na = vô thường
  - - Không dính mắc, chấp giữ chúng
  - - Do đó không còn tham ái và tà kiến
  - → Không hình thành NGHIỆP nữa

Soạn CSTG

SƠ ĐỒ TÓM LƯỢC CÁC NỘI DUNG CƠ BẢN THIỀN TỨ NIỆM XỨ (thân, thọ, tâm, pháp)

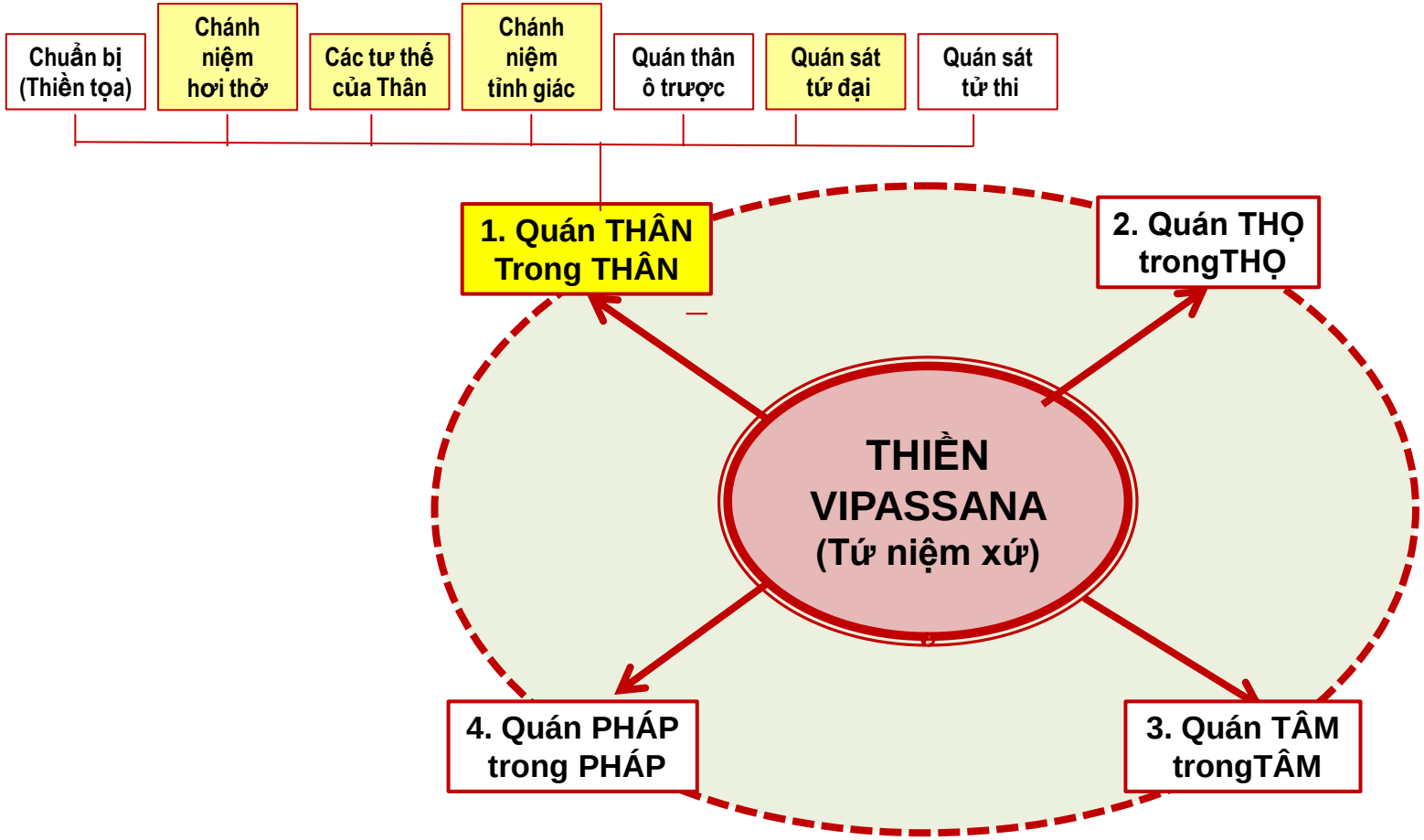
"Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc. Diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ niệm xứ: Quán sát thân trong thân (thọ trong thọ, tâm trong tâm, pháp trong pháp), tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ1.00- NIỆM THÂN



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ1.01- NIỆM THÂN - CHÁNH NIỆM HƠI THỞ

CHÁNH NIỆM HƠI THỞ

Chánh NIỆM: giữ Tâm trên hơi thở (chú tâm vào lỗ mũi (hoặc ....) & tại vị trí đó quán sát hơi thở vào/ra riêng biệt, không dính lẫn nhau

BIẾT hơi thở vào/ra: biết (nhận thức) trọn vẹn hơi thở, không hời hợt bề mặt hơi thở khi vào/ra

1- Thở vào (ra) biết thở vào (ra)

2- Thở vào (ra) dài - biết thở vào (ra) dài

3- Thở vào (ra) ngắn - biết thở vào (ra) ngắn

4- Nhận thức toàn hơi thở vào (ra): đoạn đầu - đoạn giữa - đoạn cuối

5- Khi hơi thở trở nên vi tế, an tịnh thân tâm (*cố gắng chú tâm và tinh tấn hơn*) để nhận thức hơi thở vào (ra)

6- Quán sát: (a) Thân (hơi thở) trong nội thân; (b) Liên tưởng đến hơi thở người khác (ngoại thân); (c) Quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

7- Quán sát, ghi nhận khi thấy: (a) sự sinh khởi cuả toàn hơi thở; (b) Sự diệt tận của toàn hơi thở; (c) Quán sát sự sinh khởi và diệt tận toàn hơi thở

8- Hoặc chánh niệm rằng chỉ có toàn thể hơi thở mà thôi *(không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, tôi, của tôi, tự ngã, không có gì thuộc về tự ngã)*

Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn thủ hợp thành

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ1.02- NIỆM THÂN - CHÁNH NIỆM CÁC TƯ THẾ CỦA THÂN

CHÁNH NIỆM CÁC TƯ THẾ CỦA THÂN

Ý THỨC THEO DÕI ĐƯỢC

a) Hành động gồm 2 yếu tố riêng biệt: ý muốn & sự di chuyển

b) Hành động là tiến trình sinh diệt liên tục: trong mỗi sát na ý muốn (tác ý) và sự di chuyển đến rồi đi liên tiếp

c) Một hành động tạo bởi: Tâm muốn đi làm Gió khởi sinh và Gió làm 1 phần cơ thể chuyển động

c) Trong hành động không có tôi, anh, đàn ông đàn bà, chúng sinh, không có 1 cái tôi hành động. Chỉ có Tâm là ý muốn và Thân đáng chuyển động mà thôi

VHỉ tóm tắt phần KINH, chưa có giải thích, xem trang 51 – 65 ?????

1) Khi đang **ĐI** biết **Sắc** đang ĐI

2) Khi đang **ĐỨNG** biết **Sắc** đang ĐỨNG

3) Khi đang **NGỒI** biết **Sắc** đang NGỒI

4) Khi đang **NẰM** biết **Sắc** đang NẰM

5) Khi **CƠ THỂ** đang làm gì , biết **SẮC** như vậy

NHƯ VẬY LÀ

Quán sát Thân trong nội thân; Thân trong ngoại thân; Thân trong nội và ngoại thân

Quán sát sự sinh khởi cuả thân; Sự diệt tận của thân; sự sinh khởi và diệt tận của thân

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có THÂN mà thôi *(thuần túy chánh niệm trên thân mà thôi)*

Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ1.03- NIỆM THÂN - CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

Thấy chính xác, không lầm lẫn, phân biệt rõ Thâ với Tâm,đối tượng đang quán sát với đối tượng khác
Thấy trọn vẹn : hiểu mọi khía cạnh của hiện tượng Thân & Tâm (hiểu đầy đủ đặc tính – công năng - sự biểu hiện của đối tượng quán sát)
Thấy trong sự quân bình Ngũ căn: Tín - Tấn - Niệm - Định - Huệ

Đảm bảo 4 yêu cầu:
Lợi ích tỉnh giác: cân nhắc việc làm dẫn đến lợi ích hay không
Thích nghi tỉnh giác: cân nhắc có phù hợp với mục đích, đặc điểm đối tượng và điều kiện thực hiện
Giới vực tỉnh giác: là hành thiền, không sao lãng phóng sáng lĩnh vực khác
Chánh kiến tỉnh giác: không lẫn lộn các động tác; thấy rõ bản chất hành động (chỉ có ý muốn và hành động mà không có thực thể vĩnh cửu, linh hồn, tự ngã nào điều khiển

1- Khi đi tới đi lui
2- Khi nhìn thẳng và nhìn ngang 2 bên
3- Khi co tay và duỗi tay
4- Khi mặc quần áo
5- Khi mang bát
6- Khi ăn uống nhai mút
7- Khi đại tiểu tiện
8- Khi đi đứng nằm ngồi
9- Khi nói năng và im lặng

NHƯ VẬY LÀ

Quán sát Thân trong nội thân; Thân trong ngoại thân; Thân trong nội và ngoại thân

Quán sát sự sinh khởi cuả thân; Sự diệt tận của thân; sự sinh khởi và diệt tận của thân

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có THÂN mà thôi *(thuần túy chánh niệm trên thân mà thôi)*

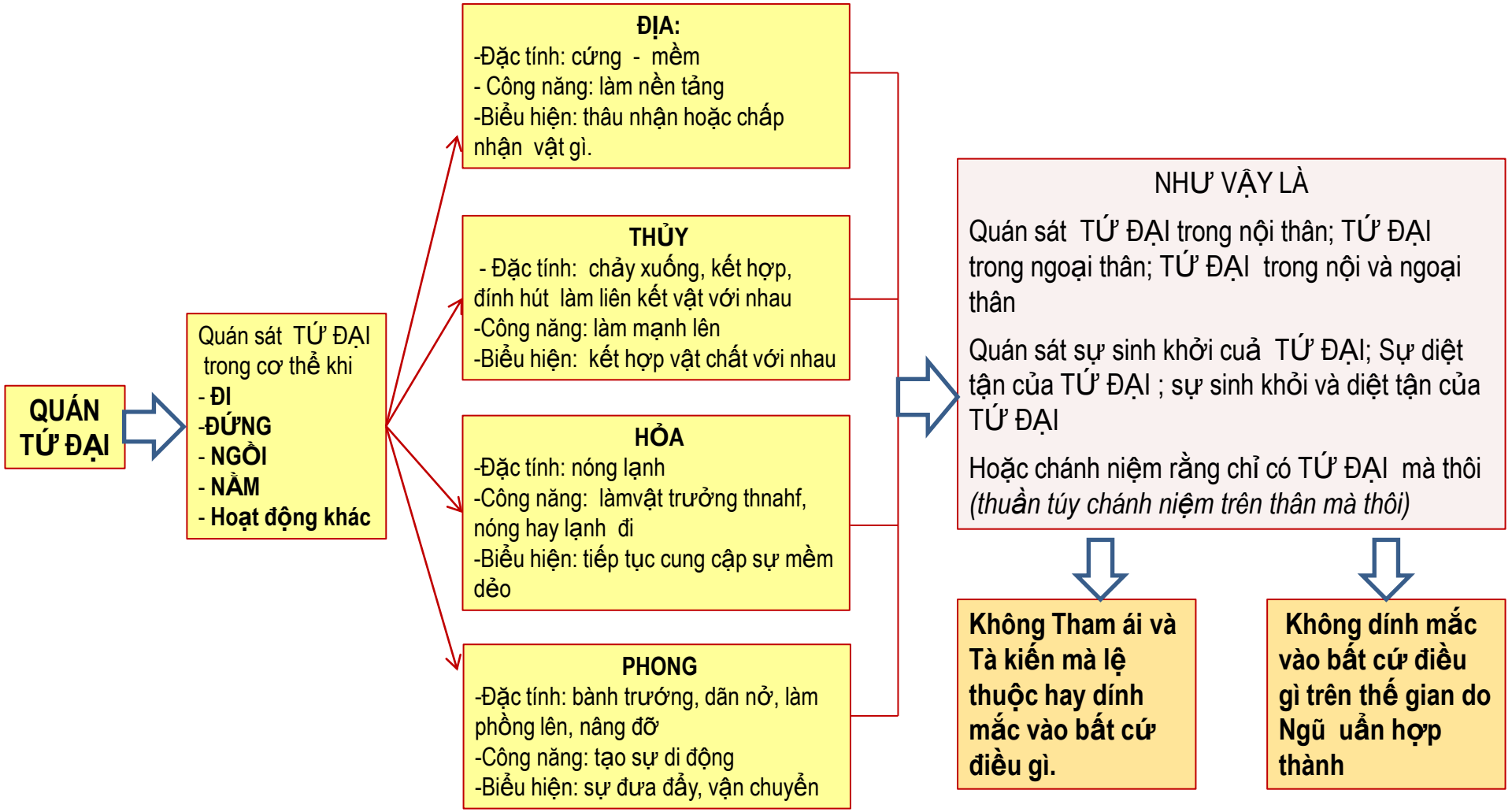
Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

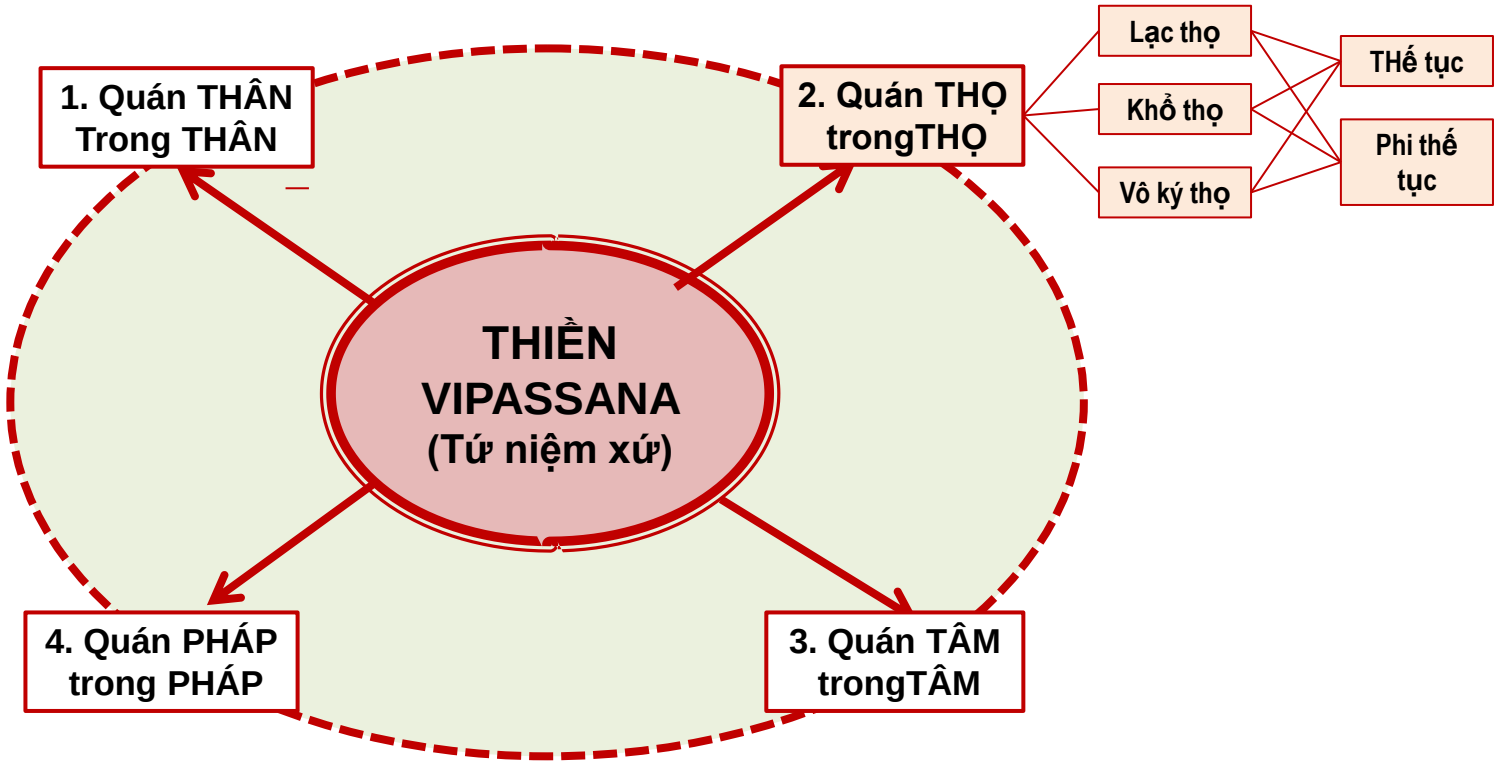
SĐ 1.04. NIỆM THÂN: QUÁN TỨ ĐẠI



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ2.00- NIỆM THỌ



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 2.01 NIỆM THỌ

Quán THỌ trong THỌ

a) Khi có **lạc thọ**, biết: "Tôi có lạc thọ".

b) Khi có **khổ thọ**, biết: "Tôi có khổ thọ".

c) Khi có **vô ký thọ** (cảm thọ không khổ không lạc), biết: "Tôi có vô ký thọ".

d) Khi có **thế tục lạc thọ**, biết: "Tôi có thế tục lạc thọ".

e) Khi có **phi thế tục lạc thọ**, biết: "Tôi có phi thế tục lạc thọ".

f) Khi có **thế tục khổ thọ**, biết: "Tôi có thế tục khổ thọ".

g) Khi có **phi thế tục khổ thọ**, biết: "Tôi có phi thế tục khổ thọ".

h) Khi có **thế tục vô ký thọ**, biết: "Tôi có thế tục vô ký thọ".

i) Khi có **phi thế tục vô ký thọ**, biết: "Tôi có phi thế tục vô ký thọ".

- Khi cảm thọ nổi lên phải chú tâm vào nơi có cảm thọ, ghi nhận bằng niệm thầm tên cảm giác đó (đau, tê, nhức, mát, dễ chịu…)
- Dùng Tâm quan sát cảm giác đó 1 cách đơn thuần, không gắn với mình hoặc ai cảm giác
- Ghi nhận cảm giác đến rồi đi, không liên tục và biến đổi không ngừng … thấy được đặc tánh VÔ THƯỜNG của sự vật

NHƯ VẬY LÀ

Quán sát Thọ trong nội thọ; Thọ trong ngoại thọ; Thọ trong nội và ngoại thọ

Quán sát sự sinh khởi cuả thọ; Sự diệt tận của thọ; sự sinh khởi và diệt tận của thọ

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có THO mà thôi *(thuần túy chánh niệm trên thọ mà thôi, không có người, chúng sinh, …)*

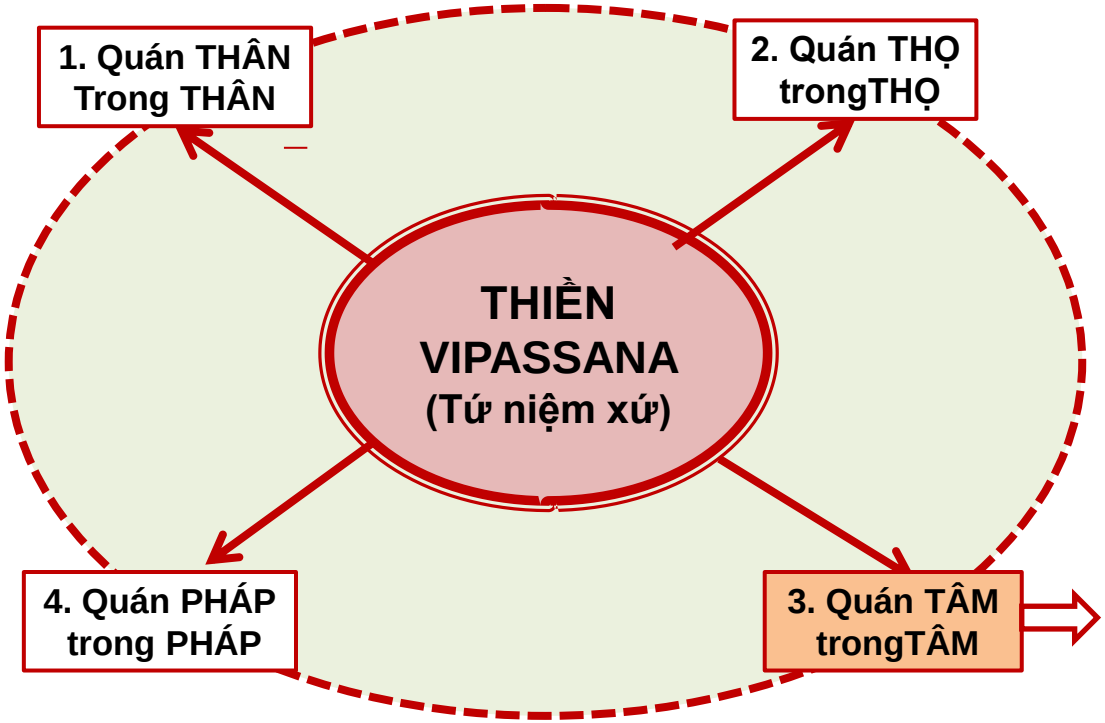
Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 3.00 NIỆM TÂM



Tâm Tham/không Tham
Tâm Sân/không sân
Tâm Si/không si
Tâm Co rút/không co rút
Tâm Tán loạn/không tán loạn
Tâm Quảng đại/không quảng đại
Tâm Hữu hạn/không hữu hạn
Tâm Định/không định

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

SĐ 3.01 NIỆM TÂM

QUÁN TÂM

Ghi nhận kịp thời mỗi khi có Tâm khởi sinh:

a) Khi tâm **có tham**/, biết rằng tâm có tham;
b) Khi tâm **không tham**, biết rằng tâm không tham;
c) Khi tâm **có sân**, biết rằng tâm có sân;
d) Khi tâm **không sân**, biết rằng tâm không sân;
e) Khi tâm **có si**, biết rằng tâm có si;
f) Khi tâm **không si**, biết rằng tâm không si;
g) Khi tâm **co rút** biết rằng tâm co rút;
h) Khi tâm **không co rút** biết rằng tâm không co rút;
i) Khi tâm **tán loạn**, biết rằng tâm tán loạn;
j) Khi tâm **không tán loạn**, biết tâm không tán loạn;
k) Khi tâm **quảng đại**, biết rằng tâm quảng đại;
l) Khi tâm **không quảng đại**, biết tâm không quảng đại;
m) Khi tâm **hữu hạn**, biết rằng tâm hữu hạn;
n) Khi tâm **vô thượng**, biết rằng tâm vô thượng;
o) Khi tâm **định**, biết rằng tâm định;
p) Khi tâm **không định**, biết rằng tâm không định.

NHƯ VẬY LÀ

Quán sát Tâm trong nội Tâm; Tâm trong ngoại Tâm; Tâm trong nội và ngoại Tâm

Quán sát sự sinh khởi cuả Tâm; Sự diệt tận của Tâm; sự sinh khởi và diệt tận của Tâm

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có TÂM mà thôi *(thuần túy chánh niệm trên Tâm mà thôi) không có người, chúng sinh, nào điều khiển hay làm tác nhân. Nhận ra Tâm sinh và diệt trong từng sát na nên chúng Vô thường > không dính mắc, chấp trước > không còn tham ái và tà kiến > không còn hình thành NGHIỆP…)*

Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

Tâm co rút: dã dượi buồn ngủ chế ngự.

Tâm tán loạn: bị bất an chi phối.

Tâm quảng đại “ có nghĩa là "tâm thiền".

Tâm không quảng đại: tâm liên quan đến dục giới.

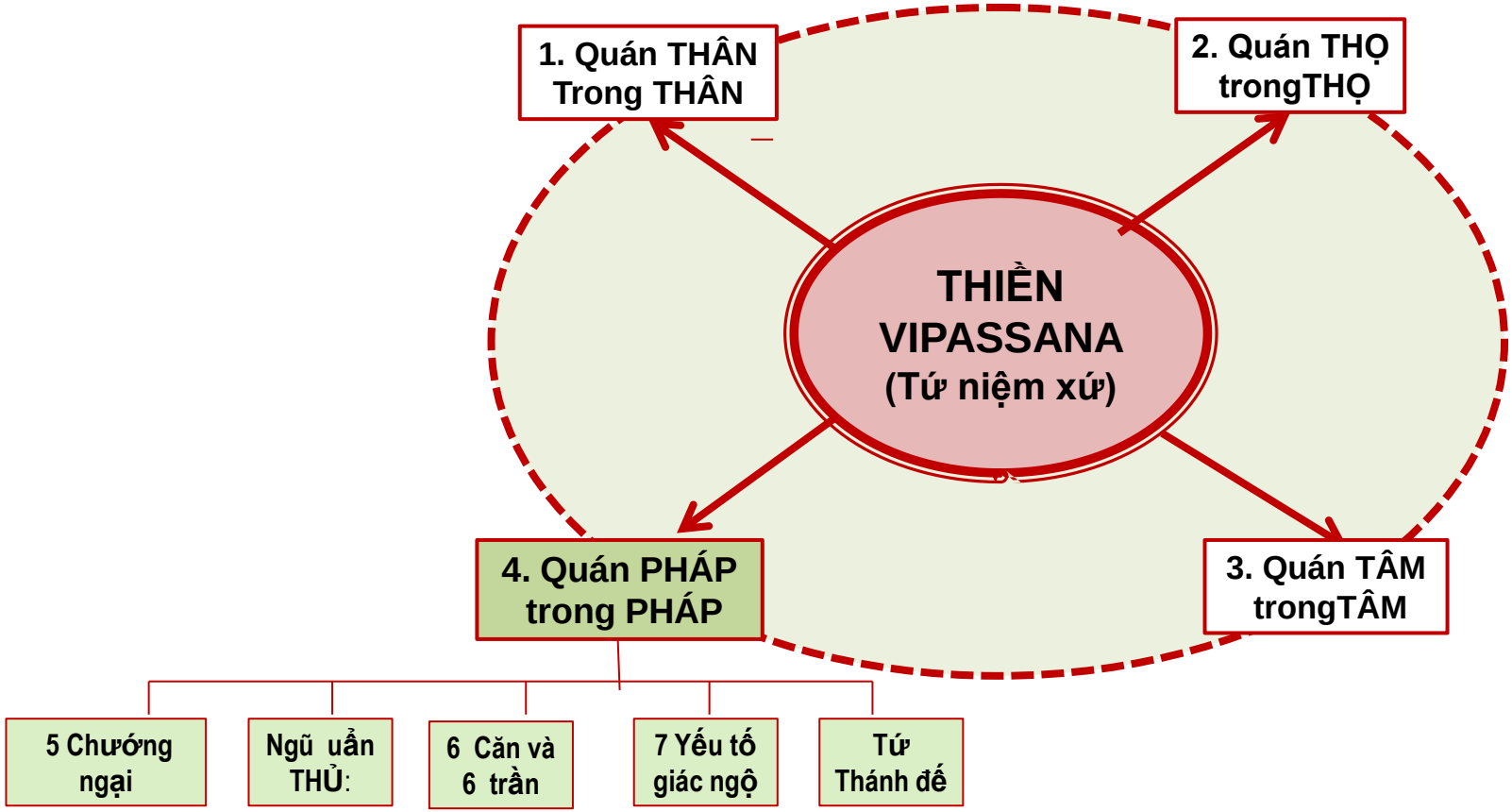
Tâm hữu hạn" là tâm vương thuộc dục giới và sắc giới.

Tâm vô thượng là tâm thuộc vô sắc giới.

Tâm định" là tâm cận định hay nhập định.

Tâm không định là tâm tán loạn và không tập trung.

SĐ 4.00 NIỆM PHÁP



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 4.01 NIỆM PHÁP – NĂM CHƯỚNG NGẠI (TRIỀN CÁI)

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04.htm

NĂM CHƯỚNG NGẠI

1- ***Khi THAM ÁI có mặt biết rằng: "Có tham ái trong tôi", khi tham ái vắng mặt, biết: "Không có tham ái trong tôi";***

2- ***Khi SÂN HẬN có mặt biết rằng: "Có sân hận trong tôi", khi sân hận vắng mặt, biết: "Không có sân hận trong tôi";***

3- ***Khi DÃ DƯỢI BUỒN NGỦ có mặt biết rằng: "Có dã dượi buồn ngủ trong tôi", khi dã dượi buồn ngủ vắng mặt, biết: "Không có dã dượi buồn ngủ trong tôi";***

4- ***Khi BẤT AN HỐI HẬN có mặt biết rằng: "Có bất an hối hận trong tôi", khi bất an hối hận vắng mặt, biết: "Không có bất an hối hận trong tôi";***

5- ***Khi HOÀI NGHI có mặt biết rằng: "Có hoài nghi trong tôi", khi hoài nghi vắng mặt, biết: "Không có hoài nghi trong tôi";***

biết lý do 1,2,3,4,5 chưa sanh được sanh khởi

Biết lý do 12345 đã sanh bị diệt trừ;

biết lý do 12345 đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai

NHƯ VẬY LÀ

Quán sát PHÁP trong nội Pháp; PHÁP trong ngoại Pháp, PHÁP trong nội và ngoại Pháp

Quán sát sự sinh khởi cuả Pháp Sự diệt tận của Pháp; sự sinh khởi và diệt tận của Pháp

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có PHÁP mà thôi *(thuần túy chánh niệm trên Pháp mà thôi, không có người, chúng sinh, …)*

Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 4.02a NIỆM PHÁP – NGŨ UẨN THỦ - CÁC UẨN

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04b.htm

NGŨ UẨN

UẨN là một nhóm hay một tập hợp.

Có năm uẩn: Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

Toàn thể thế gian là tập hợp của năm uẩn này.

Ngũ uẩn bao gồm tất cả các hiện tượng tâm và vật lý.

Các vật dù ở quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên trong, bên ngoài, thô hay tế cũng đều nằm trong Ngũ uẩn.

1- ***SẮC uẩn: t***huộc về vật chất của toàn bộ vũ trụ cũng như thân thể ***con người*** → SẮC

2- ***THỌ uẩn:*** những cảm giác khác nhau trên cơ thể, cũng như những cảm giác khác nhau trên các đối tượng. Mỗi lần thấy một vật gì ta đều có cảm giác hay cảm thọ.

3- ***TƯỞNG uẩn :*** có đặc tính nhận biết sự vật, có công năng tạo ra một dấu hiệu hay một hình ảnh trong tâm, làm điều kiện cho một sự thấy lại hay nhận ra lại trong tương lai. Tưởng hay tri giác có thể sai, có thể đúng và chính xác.

4- ***HÀNH uẩn:*** có năm mươi tâm sở là những trạng thái hay yếu tố của tâm. VÍ DỤ: Tham là một hành, sân, si , tín, niệm, huệ …. cũng là một hành

5- ***THỨC uẩn:*** là một sự nhận biết đơn thuần về một đối tượng chứ không biết rằng cái gì tốt, cái gì xấu, cái gì xanh, cái gì đỏ.. Có 89 hay 121 Thức (tâm vương)

→ DANH (Tinh thần)

SĐ 4.02b NIỆM PHÁP – NGŨ UẨN THỦ

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04.htm

NGŨ UẨN THỦ

THỦ : chấp giữ (tham ái hay Tham muốn) mạnh mẽ,

1- Thủ do Tham ái: khi thấy vật đẹp đẽ đáng yêu, có lợi thì thích > muốn làm chủ vật đó

2- Thủ do chấp giữ tà kiến (tư tưởng sai lầm về sự, vật). Ví dụ Đức Phật dạy sự vật là vô thường nhưng vẫn chấp là trường tồn để dính mắc

1- ***Biết đây là SẮC***

2- ***Biết đây là THỌ***

3- ***Biết đây là TƯỞNG***

4- ***Biết đây là HÀNH***

5- ***Biết đây là THỨC***

Biết sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức

Biết sự diệt tận hay nguyên nhân sự diệt tận của Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức

NHƯ VẬY LÀ

Quán sát PHÁP trong nội Pháp; PHÁP trong ngoại Pháp, PHÁP trong nội và ngoại Pháp

Quán sát sự sinh khởi cuả Pháp, sự diệt tận của Pháp; sự sinh khỏi và diệt tận của Pháp

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có PHÁP mà thôi *(thuần túy chánh niệm trên Pháp mà thôi, không có người, chúng sinh, …)*

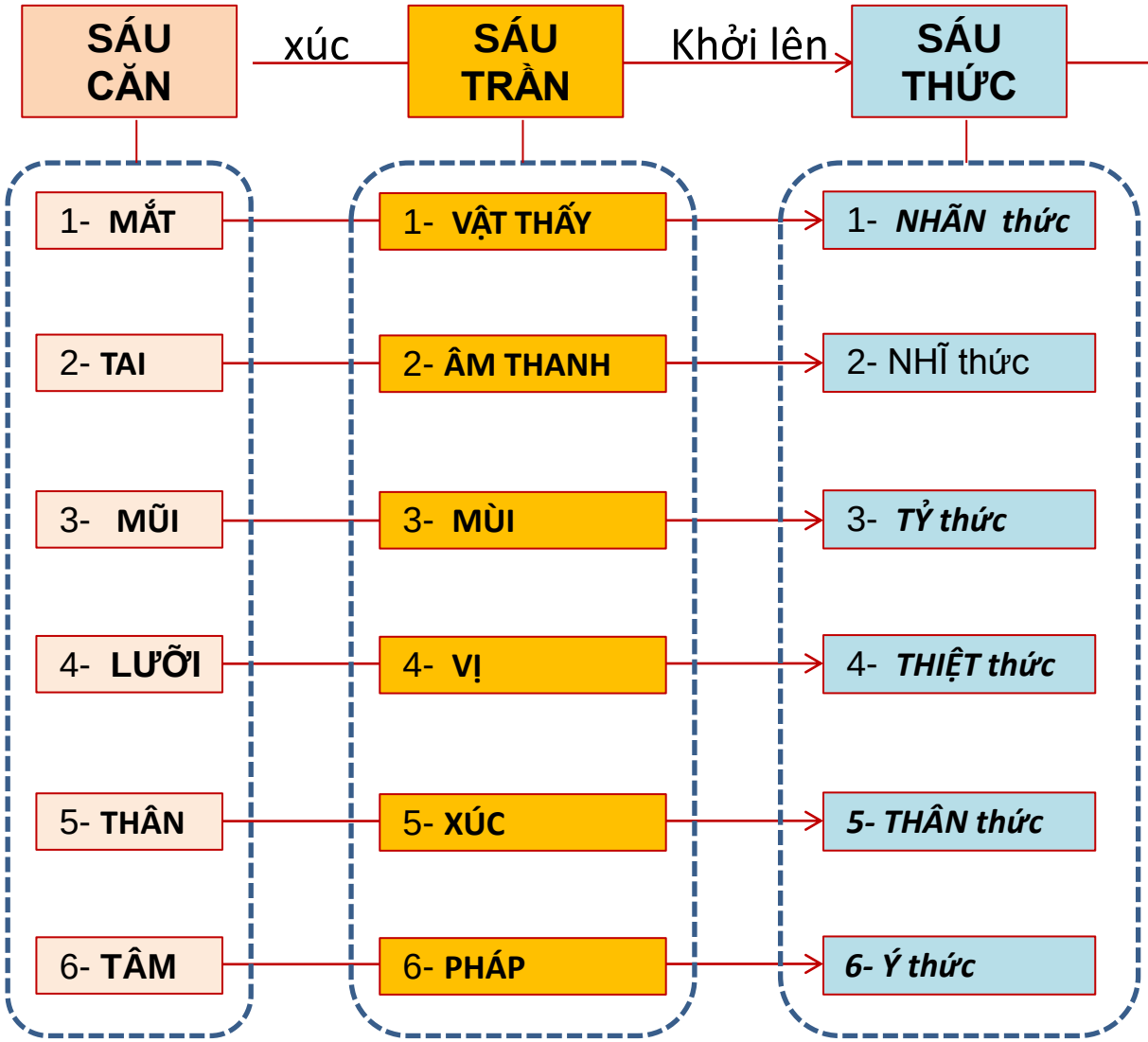
Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

SĐ 4.03a NIỆM PHÁP – SÁU CĂN & SÁU TRẦN

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04.htm



Nếu đẹp, vừa ý > Khởi sinh tham ái, dính mắc, muốn chiếm giữ

Nếu không vừa ý: khởi ghét, bực, giận

Các THẮNG THÚC (dây trói buộc) cột ta vào luân hồi

Có 10 loại :

1- Tham dục

2- Sân hận

3- Kiêu mạn

4- Tà kiến

5- Hoài nghi

6-Giới cấm thủ

***7- Hữu** (muốn tái sinh tốt hơn)*

8- Ganh tỵ

9- Bủn xỉn

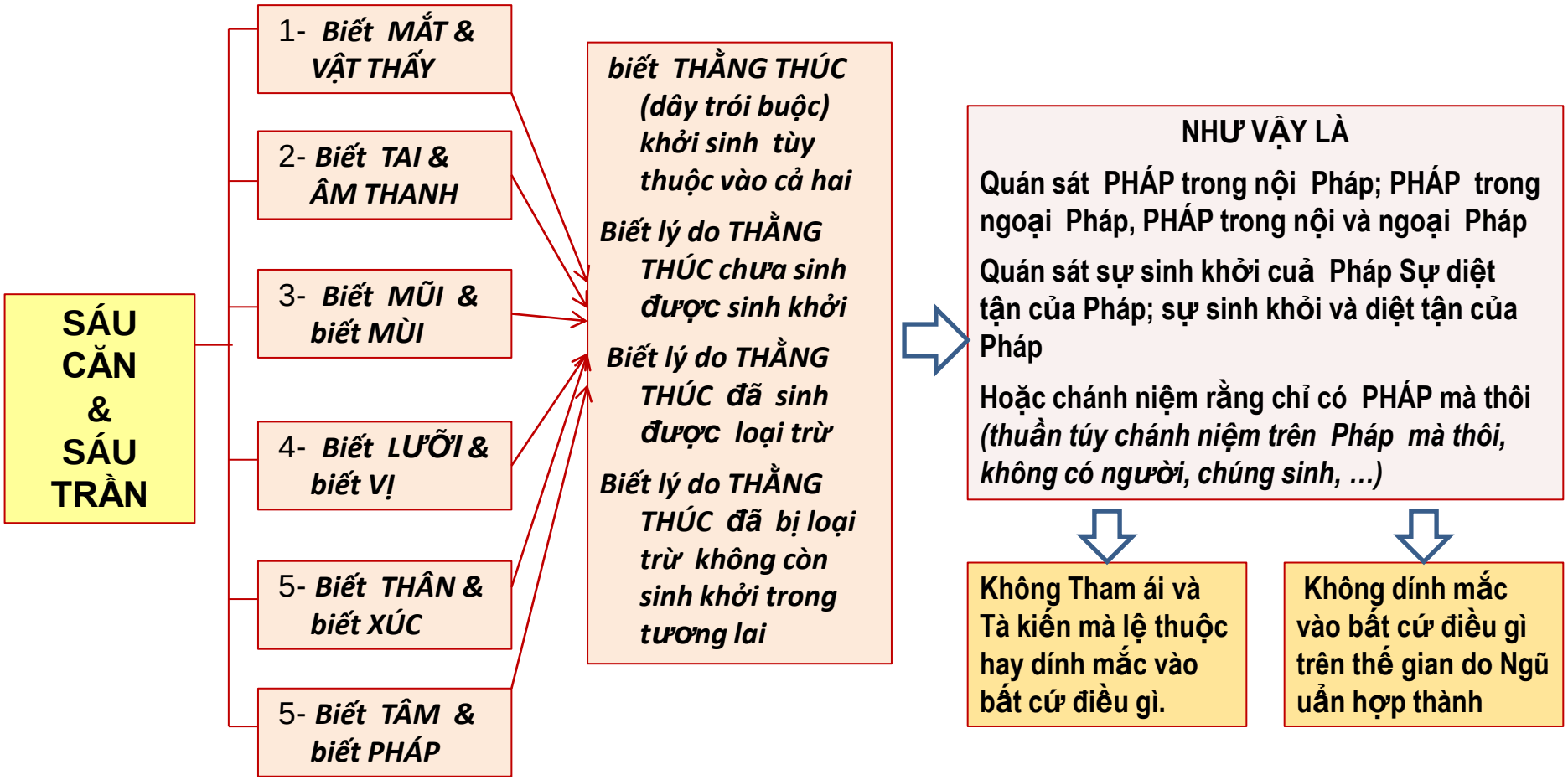
***10- Vô minh** (luôn đi kèm các thằng thúc khác)*

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 4.03b NIỆM PHÁP – SÁU CĂN & SÁU TRẦN

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04.htm



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 4.04 b NIỆM PHÁP – BẢY GIÁC CHI

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04b.htm

1- ***NIỆM giác chi***	**Đặc tính là không lay động, không hời hợt, trôi nổi trên mặt mà đi sâu vào trong đối tượng hay hoàn toàn ý thức về đối tượng. Công năng của chánh niệm là nhớ. Bốn cách giúp chánh niệm khởi sinh và phát triển1) Chánh niệm với giác tỉnh; 2)Tránh xa những người có tâm hỗn loạn; 3) Thân cận người chánh niệm; 4) Hướng tâm vào việc chánh niệm**
2- ***TRẠCH PHÁP giác chi***	**Đặc tính là xuyên thấu sự vật để hiểu rõ cốt tủy của sự vật một cách chắc chắn và đúng đắn. Công năng là thắp sáng lãnh vực đối tượng. Sự biểu hiện của Trạch Pháp là "không lẫn lộn". Có 7 cách phát sinh TRạch pháp**
3- ***TINH TẤN giác chi***	**Là nỗ lực tinh thần khi ta chánh niệm . Tinh tấn phải có mặt thường xuyên trong mọi hoạt động tinh thần và trong mọi lúc ghi nhận đề mục. Đặc tính của Tinh tấn là hướng về một điều gì. Công năng của tinh tấn là củng cố các tâm sở phát sinh cùng với tinh tấn.Sự biểu hiện của tinh tấn là không chìm xuống, không suy sụp.**
4- ***HỶ giác chi***	**Là vui thích, hân hoan (thuộc Hành uẩn) Đặc tính của Hỷ là hân hoan vui thích và thỏa mãn. Công năng của Hỷ là làm cho thân tươi mát và đầy năng lực. Sự biểu hiện của Hỷ là sự nhẹ nhàng vui vẻ. Có 10 cách giúp tâm Hỷ phát sinh**
5- ***THƯ THÁI giác chi***	**Là tịnh hay an tịnh, tĩnh lặng. Đặc tánh là tâm và tâm sở yên lặng không bị quấy động. Công năng là loại bỏ sự hỗn loạn, dao động. Biểu hiện là tâm và tâm sở của thiền sinh mát mẻ, tĩnh lặng.Có 7 nguyên nhân giúp cho Thư Thái giác chi phát triển**
6- ***ĐỊNH giác chi***	**Là khả năng của tâm trụ trên một đề mục chính. Đặc tính của Định giác chi là không lang thang ra ngoài. Công năng làm tập trung tâm sở, giúp các tâm sở gom tụ lại với nhau. Biểu hiện của Định giác chi là an lạc, tĩnh lặng. Có 11 nguyên nhân làm phát sinh Định giác chi:**
7- ***XẢ giác chi***	**Đặc tính của Xả là tạo sự quân bình giữa tâm và tâm sở. Công năng là ngăn chặn sự quá trội hay quá yếu kém vì nó giữ cho các tâm sở không bị uể oải hay quá phấn chấn hoặc bất an. Sự biểu hiện của Xả giác chi là trung tánh. Có 5 cách phát triển tâm Xả:**

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda *Cư sỹ Toàn Giới*

SĐ 4.04 b NIỆM PHÁP – BẢY GIÁC CHI

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04b.htm

NIỆM BẢY GIÁC CHI

1- ***Khi nội tâm có /không NIỆM giác chi***

2- ***Khi nội tâm có /không TRẠCH PHÁP***

3- ***Khi nội tâm có /không TINH TẤN***

4- ***Khi nội tâm có /không Hỷ***

5- ***Khi nội tâm có/không THƯ THÁI***

6- ***Khi nội tâm có/không ĐỊNH***

7- ***Khi nội tâm có/không XẢ***

Biết nội tâm CÓ 1~7 giác chi

Biết nội tâm KHÔNG có 1~7 giác chi

Biết lý do 1~7 giác chi chưa sinh được sinh khởi

Biết lý do sự tu tập 1~7 giác chi được hoàn hảo

NHƯ VẬY LÀ

Quán sát PHÁP trong nội Pháp; PHÁP trong ngoại Pháp, PHÁP trong nội và ngoại Pháp

Quán sát sự sinh khởi cuả Pháp Sự diệt tận của Pháp; sự sinh khởi và diệt tận của Pháp

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có PHÁP mà thôi ***(thuần túy chánh niệm trên Pháp mà thôi, không có người, chúng sinh, ...)***

Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

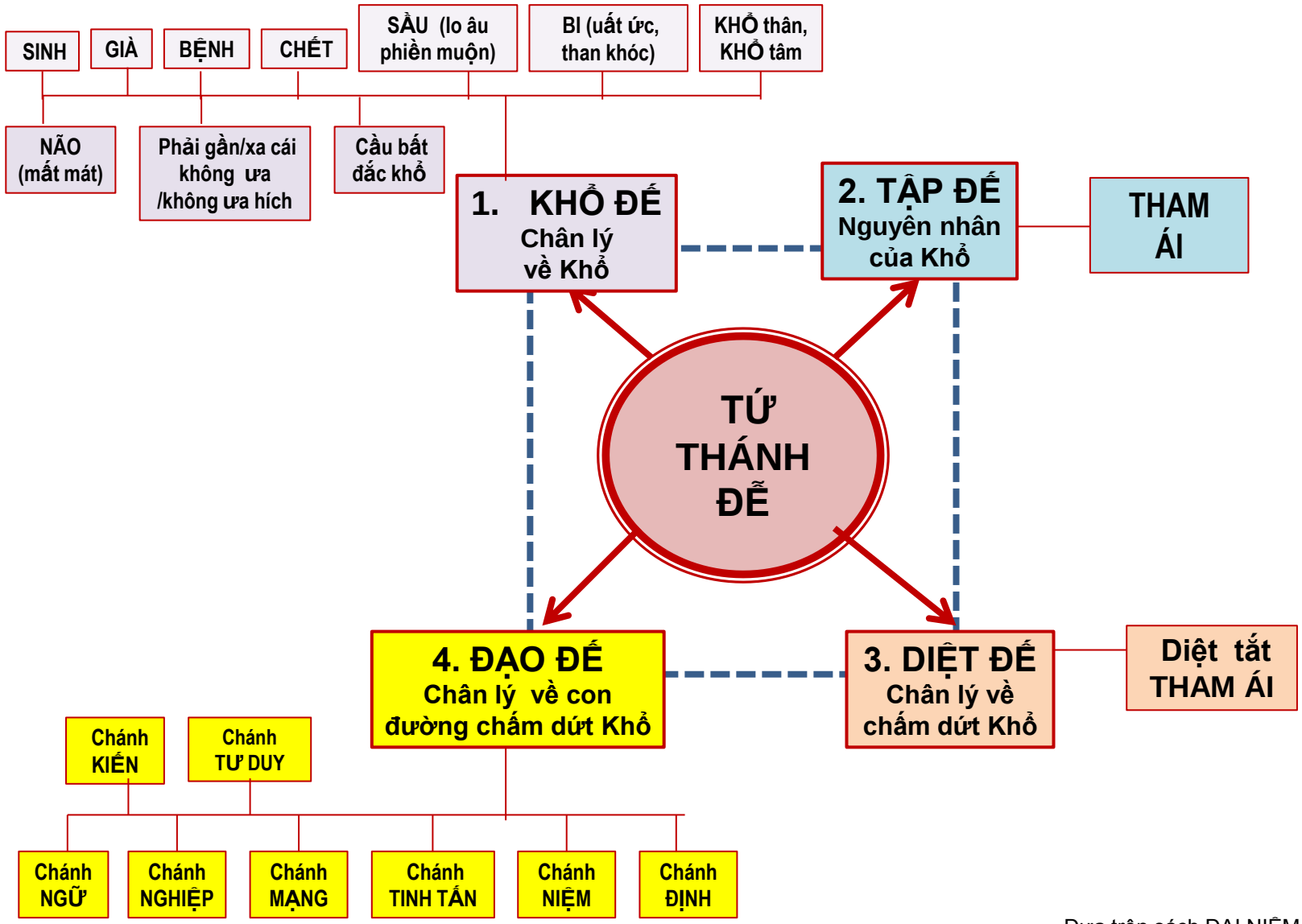
Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04c.htm

SĐ 4.05 NIỆM PHÁP – TỨ THÁNH ĐẾ



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 4.05a TỨ THÁNH ĐẾ - KHỔ ĐẾ (Chân lý về KHỔ)

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04c.htm

KHỔ ĐẾ

Không đạt được những cái MONG CẦU

1- ***Không*** **SINH**

2- Không **GIÀ**

3- Không **BỆNH**

4- Không **CHẾT**

5- Không **SẦU** (lo âu phiền muộn)

6- ***KHÔNG*** **BI** (uất ức, than khóc)

7- Không **KHỔ thân,**

8- Không **KHỔ tâm**

9- Không **NÃO** (mất mát)

10- **Không phải gần cái không ưa thích**

11- **Không phải xa cái ưa thích**

Ngoài nghĩa Khổ, nghĩa rộng của Dukkha: Cái gì có khởi đầu thì phải có chấm dứt (hoại diệt). Vật đó đã bị chi phối, bị áp chế trong từng giây phút một nên vật đó là vô thường. Cái gì bị áp chế, bị bó buộc thì đó là *dukkha*. Cái gì có khởi đầu có chấm dứt là vô thường. Cái gì vô thường là *dukkha.*

NHư vậy, không chỉ Khổ thọ mà Lạc thọ, Vô ký thọ và tất cả mọi sự mọi vật đều vô thường và đều Khổ

TÓM TÁT : NGŨ UẨN THỦ LÀ KHỔ

- SẮC uẩn thủ

- THỌ uẩn thủ

-TƯỞNG uẩn thủ

- HÀNH uẩn thủ

-THỨC uẩn thủ

Ýnghĩa KHỔ (Dukkha) có 3 loại)

KHỔ KHỔ (Khổ thân và Khổ tâm): cái đau có thể nhận biết rõ ràng hoặc buồn, tiếc, xuống tinh thần, không vui…

HOẠI KHỔ (khổ do sự thay đổi): sự an lạc, vui thích về cả vật chất & tinh thần khi thay đổi hoặc không còn đều gây ra luyến tiếc và đau khổ

HÀNH KHỔ: Khổ do mọi vật trên thế gian được tạo thành đều do duyên sinh (bao gồm cả cảm thọ vô ký)

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

SĐ 4.05b TỨ THÁNH ĐẾ - TẬP ĐẾ
(Chân lý về nguyên nhân của KHỔ)

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04c.htm

TẬP ĐẾ
Nguyên nhân của KHỔ

Là ÁI DỤC khiến khởi sinh cuộc sống mới (có 3 loại Ái dục)

DỤC ÁI:
Dục ái là tham ái, dính mắc vào dục lạc ngũ trần, vào các đối tượng giác quan. Ví dụ: Muốn thấy cái gì vừa ý, muốn nghe âm thanh êm tai dễ chịu là dục ái ...

HỮU ÁI
là tham luyến, dính mắc vào cuộc sống mới.
1) Tham ái vào cõi dục giới
2) Tham ái khởi sinh cùng với thường kiến
3)Tham ái, chấp trước vào sự hiện hữu của hai loại Phạm thiên
4) Dính mắc vào các tầng thiền

VÔ HỮU ÁI:
*k*hởi sinh với đoạn kiến. Tin tưởng rằng chỉ có một đời sống duy nhất này, không có gì khởi sanh sau khi cuộc sống này chấm dứt

KHỞI SINH ở nơi các vật đáng yêu, đáng mến

TRÚ ở chỗ các vật đáng yêu đáng mến

Mắt, Tai,Mũi, Lưỡi, Thân, Tâm

Sắc. Thanh, Hương, Vị. Xúc

(Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý) THỨC

(Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý) XÚC

THỌ do (Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý)

TƯỞNG về Sắc. Thanh, Hương, Vị. Xúc, Ý

TÁC Ý liên quan Sắc. Thanh, Hương, Vị. Xúc, Pháp

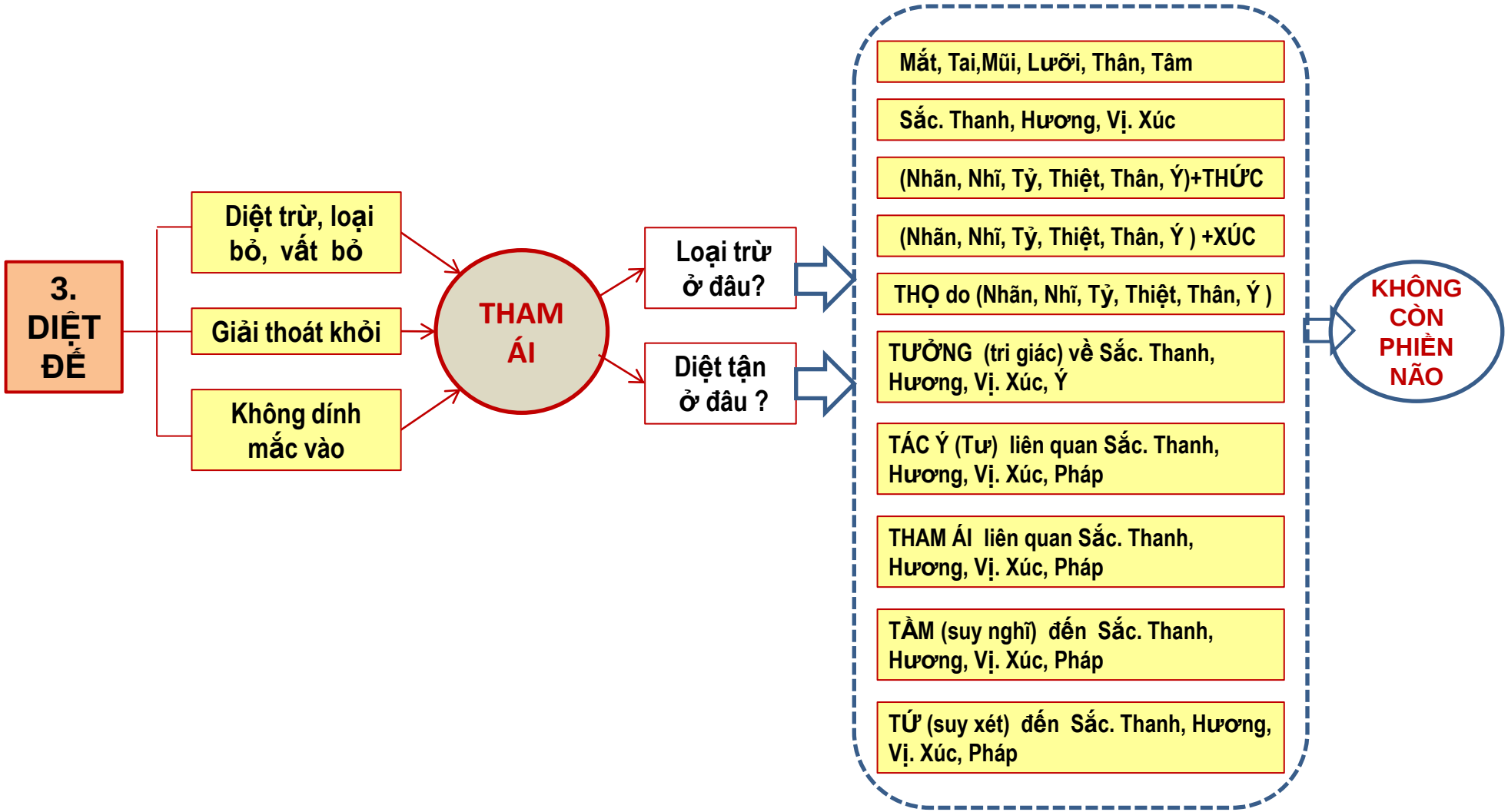
THAM ÁI liên quan Sắc. Thanh, Hương, Vị. Xúc, Pháp

TẦM (suy nghĩ) đến Sắc. Thanh, Hương, Vị. Xúc, Pháp

TỨ (suy xét) đến Sắc. Thanh, Hương, Vị. Xúc, Pháp

SĐ 4.05c TỨ THÁNH ĐẾ - DIỆT ĐẾ
(Chân lý về chấm dứt KHỔ)

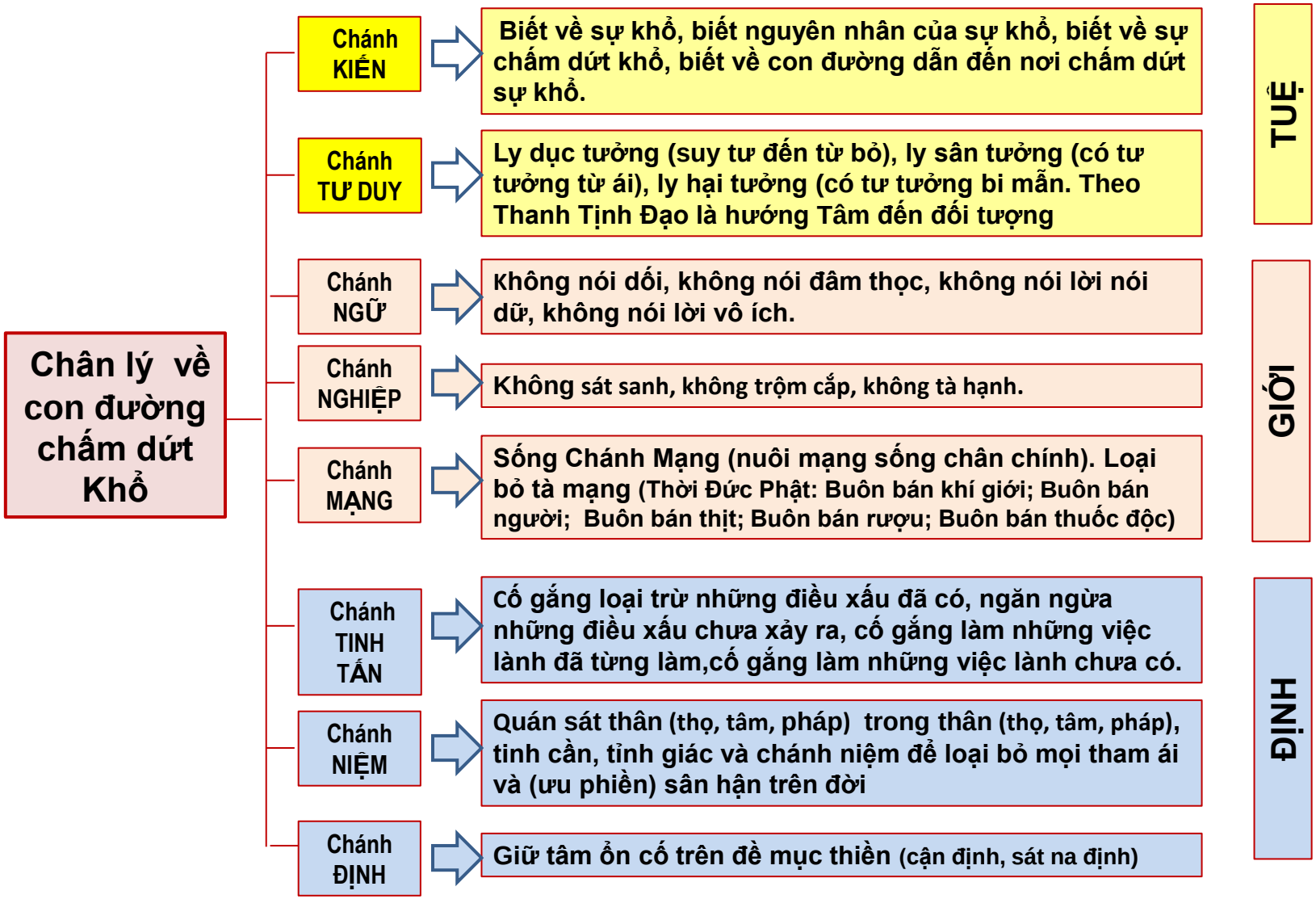
Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04c.htm



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 4.05d TỨ THÁNH ĐẾ - ĐẠO ĐẾ
(Chân lý về con đường chấm dứt KHỔ)

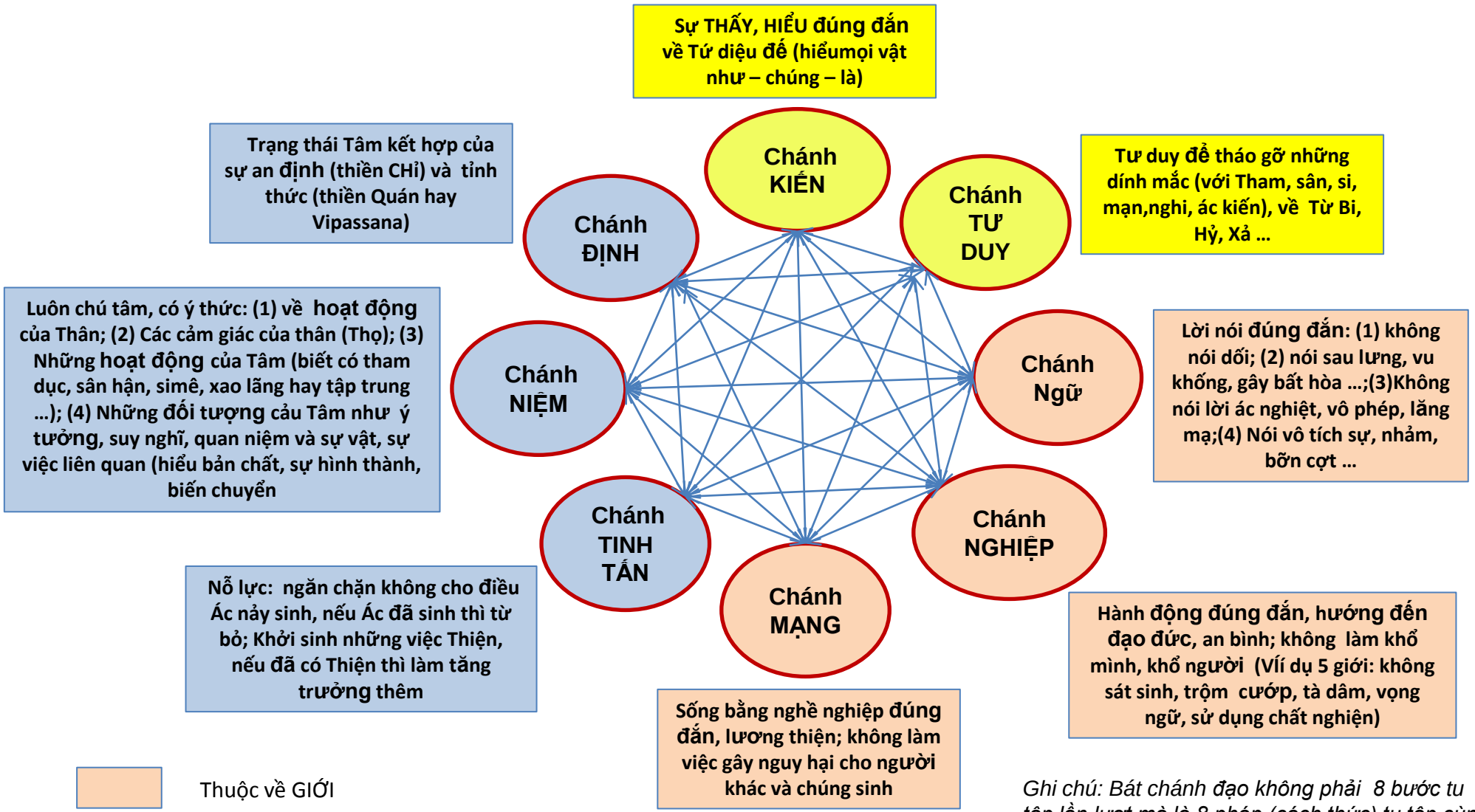


Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda

Cư sỹ Toàn Giới

SĐ 4.05d*Tham khảo thêm: SƠ ĐỒ ĐẠO ĐẾ (BÁT CHÁNH ĐẠO)

Từ nguồn: Sách Đức Phật và Phật pháp

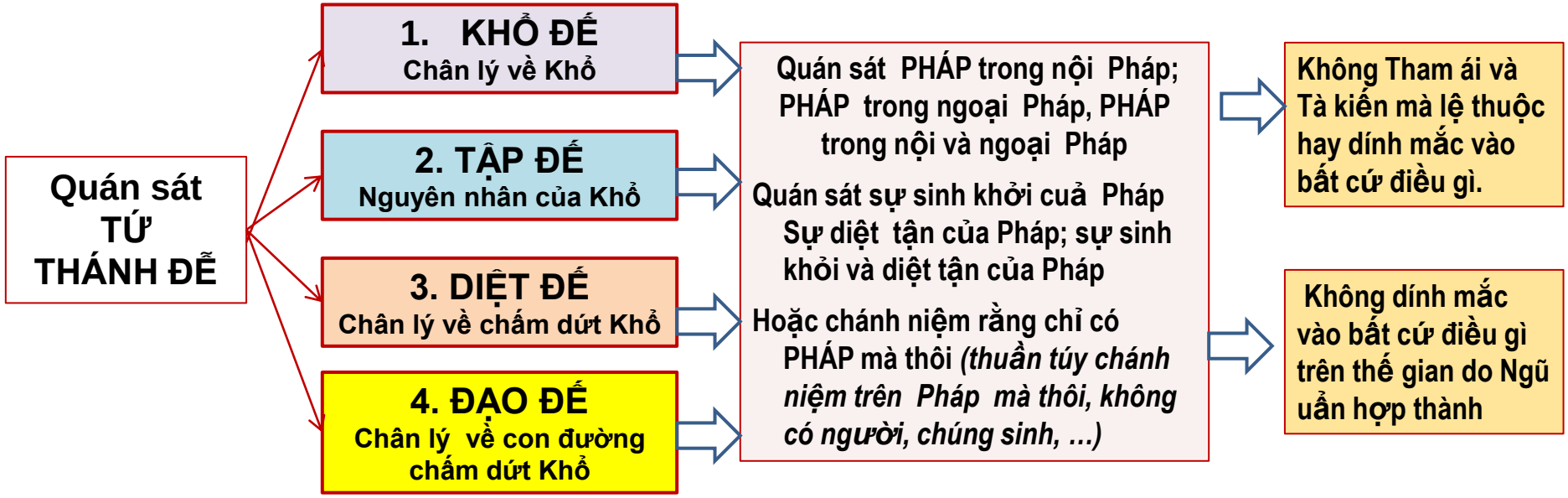


Ghi chú: Bát chánh đạo không phải 8 bước tu tập lần lượt mà là 8 pháp (cách thức) tu tập cùng để hỗ trợ nhau hướng đến một đích cuối: giải thoát khỏi khổ đau

Cư sỹ Toàn Giới

Chi tiết xem tại:
https://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx04c.htm

SĐ 4.05e NIỆM PHÁP – TỨ THÁNH ĐẾ



Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ của Thiền sư U Silananda